

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



甘酒効果で
体ポカポカ

甘酒入りチョコチップパンケーキ



材 料 (4枚分)

ホットケーキミックス……………200g
甘酒……………100ml
牛乳……………40ml
卵……………1個
板チョコ……………1枚(約50g)

チョコレートはお好みのものをご使用
ください♪



作 り 方

- ① ボールに卵と甘酒、牛乳を入れよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えてなめらかなクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- ② ①に板チョコを割り入れて、ざっくりと混ぜる。
- ③ フライパンを熱して薄く油をひく。1度ぬれ布巾の上に置きフライパンを冷ましてから、②を入れ中火にかける。
- ④ 片面を3分~3分半ほど焼き、表面にポツポツ穴が出たら裏返し2分~3分焼く。全体に火が通ったら、熱いうちにチョコをのせて完成!



簡単で栄養満点な手作りおやつです♪色んなチョコで試してみてください☆